



初秋 秋風を感じる頃

じゃが芋とわかめのみそ汁



👉 じゃが芋

主成分はでんぷんですがカリウムやビタミンCを多く含んでいます。じゃが芋のビタミンCは熱に強いのが特徴です。食物繊維も多く便秘の改善に役立ちます。

1. 材料 (つくりやすい分量)

じゃが芋 大1コ

乾燥わかめ

ひとつまみ

だし汁

500cc

みそ

適量

2. 下準備

皮をむいて だて半分に切りさらに
いちょう切りにする

乾燥わかめは水に戻すと約10倍に
ふくらみます。こんだだけで充分です。

👉 注意
じゃが芋の芽や皮が緑色になつ
る部分には「ソラニン」という有害
なものが含まれています。
下準備の時に取り除きましょう

3. つくり方

① だし汁を鍋に入れ じゃが芋を柔らかく煮ます。

② ①に乾燥わかめを入れ みそで味付けします。

🎵 じゃが芋は種類によって 得意なジャンルがあります。

【男爵】ホクホクとした食感でコロッケやサラダ向き

【メイクーン】おっとりとした食感でシチュー、肉じゃがなど煮物向き

【キタアカリ】甘味があってホクホクとした食感。くずれやすいので皮ごと
オーブンポテトやマッシュポテトなど